

# Hướng dẫn xuất viện

## — 1. Hướng dẫn dùng bữa

### Dùng bữa

Sau khi bệnh viện thông báo, bạn có thể bắt đầu uống nước và dùng các thực phẩm dạng lỏng theo hướng dẫn.

### Dùng thức ăn lỏng

- Gợi ý: cháo loãng, sữa đậu nành, sinh tố, súp
- Thực phẩm cần tránh: Đồ ăn nóng, cay, mặn, (gây viêm & sưng), đồ ăn cứng hoặc dai

Cấm dùng cà phê, đồ uống có ga và **rượu bia!** (trong 1 tháng)

## — 2. Chườm lạnh / chườm ấm (giúp giảm sưng & bầm tím)

### Chườm lạnh

- **Cần chườm lạnh (túi đá) trong 2~3 ngày sau phẫu thuật (không được chườm lạnh đối với phẫu thuật cấy mỡ, nâng cơ)**
- Chườm lạnh chủ yếu ở vùng trán và quanh mắt trong một ngày
- Dùng khăn quấn quanh túi đá để tránh tiếp xúc trực tiếp với da

**Không được chườm lạnh trực tiếp lên vùng mũi!**

### Chườm nóng

Có thể chườm ấm từ ngày thứ 4 sau phẫu thuật, nhưng chỉ thực hiện khi có sự hướng dẫn từ bệnh viện

## — 3. Chăm sóc vết thương

### Sử dụng thuốc mỡ

Thuốc mỡ mắt được kê đơn, **mỗi ngày hai lần (sáng, tối)** dùng tăm bông lấy một lượng nhỏ thoa lên vùng phẫu thuật.

### Duy trì băng dính và nẹp cố định (Splint)

Duy trì trong 1 tuần sau phẫu thuật và không tự ý tháo ra.

## — 4. Rửa mặt và tập thể dục

### Rửa mặt và tắm rửa



# Hướng dẫn xuất viện

- Có thể rửa mặt nhẹ sau 24 giờ kể từ khi cắt chỉ.
- Có thể tắm bằng nước ấm và cẩn thận không để cho nước vào vết thương.

Không được tắm hơi, xông hơi, bơi lội trong vòng 1 tháng.

## Tập thể dục

Có thể đi bộ nhẹ nhàng nhưng không được cúi đầu hoặc tập thể dục mạnh trong vòng một tháng.

## — 5. Cách xử lý tình huống khẩn cấp \*

### Những trường hợp cần gọi ngay đến bệnh viện

- Chảy máu liên tục và không cầm được máu
- Khi sốt cao trên 38°C, chóng mặt nghiêm trọng
- Khi vùng vết thương bị sưng tấy và thay đổi màu da nghiêm trọng

### Liên hệ

(1) Số điện thoại của chuyên viên phụ trách: +82-10-9543-1298

(2) Số điện thoại liên lạc khẩn cấp 24 giờ: **02.512.1288**

